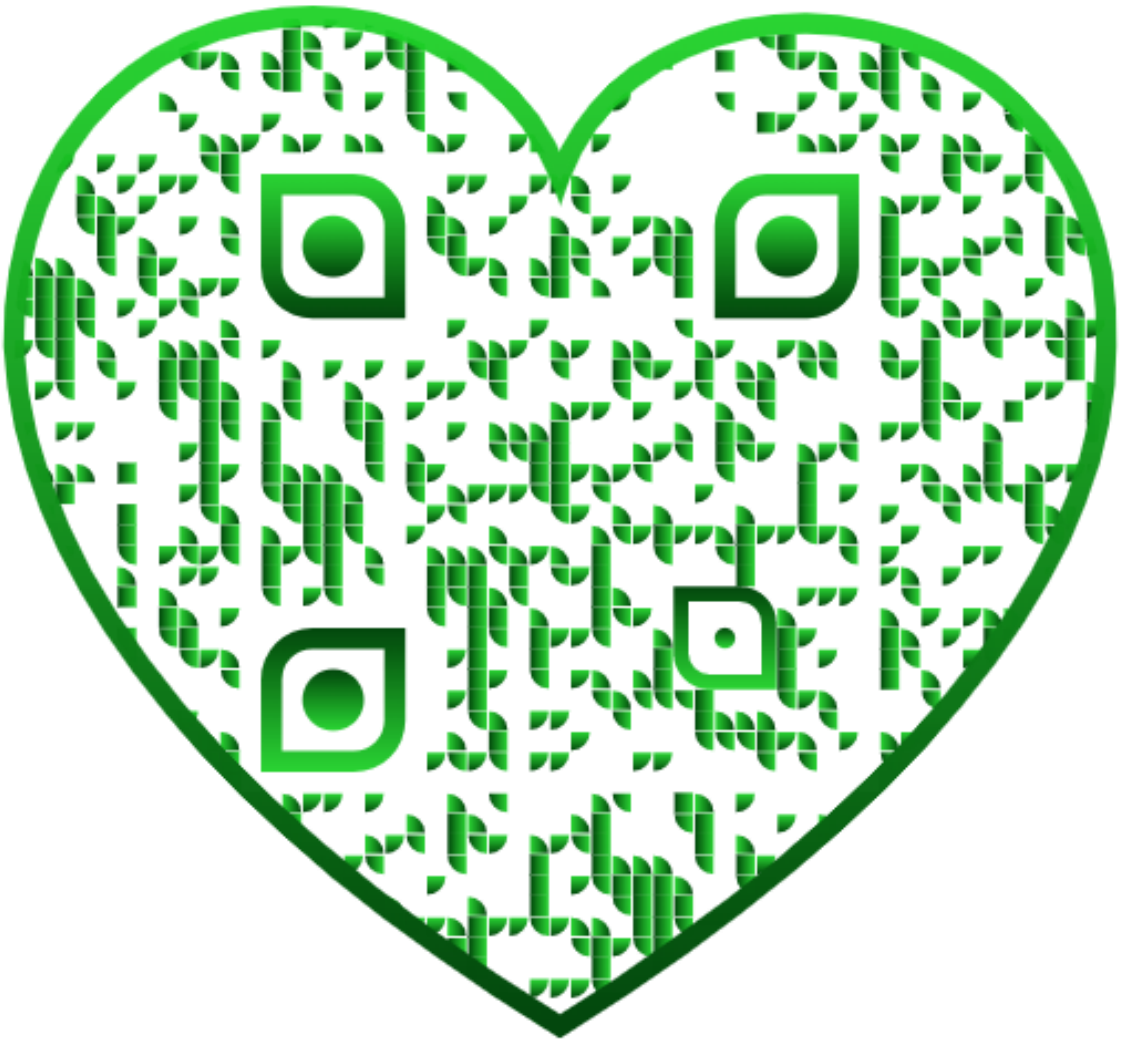

JE CUISINE
simplement
JULIE-ANN MICHAUD



En la mémoire de mémère,

Léa Michaud
02/06/1922 - 04/09/2016

préface



PRÉFACE

n.f. [prefas] Texte de présentation que l'on place au début d'un document.

C'est grandement grâce à ma mère, à Ricardo et à Véronique Bernier que je suis la jeune femme que je suis aujourd'hui. Ma passion pour la cuisine est née, a grandi et a culminé en suivant ces trois êtres tout à fait accomplis. Suite à mon baccalauréat ès sciences (Nutrition), j'aimerais entreprendre des études en arts culinaires afin de me perfectionner dans ce domaine et celui de la restauration. C'est donc avec le cœur sur la main que je vous livre mon tout premier manuscrit rempli d'idées originales adaptées à un budget étudiant.

La FÉÉCUM offre un service de banque alimentaire à ses membres, qui contient au-dessus de 100 produits non périssables. Les différents sacs remis aux étudiants dans le besoin contiennent une certaine base qui peut durer jusqu'à une semaine. C'est avec un coup de pouce de Pascal Haché, l'ancien président de la Fédération des étudiantes et étudiants du Campus universitaire de Moncton (FÉÉCUM), que nous avons discuté de la création d'un livre de recettes pour les étudiants qui bénéficient de cette banque alimentaire. Pierre Losier, directeur général de la FÉÉCUM, les employés de la FÉÉCUM et les nouveaux élus de l'exécutif de la FÉÉCUM sont majoritairement la raison pour laquelle ce projet a pu finalement prendre forme.

La qualité de vie de quiconque peut être grandement influencée par un simple repas en famille ou entre amis. Le sentiment d'appartenance, de convivialité, de gaieté et d'amour ressentis lors d'un repas est excellent pour le cœur et pour l'âme. Quelle fierté de vous dévoiler le fruit d'une grande victoire personnelle!

Mille fois merci, bonne lecture et bonne cuisson !

P.S. N'hésitez surtout pas à vous abonner à mon compte Instagram

@missbunifood



Sincères remerciements

Maman

Véronique Bernier

Pascal Haché

Caroline Doucet,
photographe culinaire

Pierre Losier

Mélanie Clériot

Michel M. Albert

Raymond Blanchard

Roxann Guerette

Alexandre Cédric Doucet

Tristian Gaudet

Firas Salti



INTRODUCTION

n.f. [ɛ̃trɔdyksjɔ̃] Texte préliminaire placé au début d'un ouvrage, d'un texte.

TRUCS ET ASTUCES

- Optez pour des fruits et des légumes frais. Misez sur les produits en saison afin d'obtenir les meilleures aubaines.
- Vérifiez les circulaires afin de profiter des promotions en magasin. Achetez ce que vous croyez pouvoir manger avant que la qualité du produit ne se détériore.
- Vérifiez ce que vous avez à la maison afin de créer une liste d'épicerie détaillée de ce que vous n'avez pas. Respectez votre liste d'épicerie, ceci vous permettra de respecter votre budget.
- Prenez l'habitude de vérifier la liste des ingrédients ainsi que le tableau des valeurs nutritives de tous les aliments emballés que vous placez dans votre panier d'épicerie. Privilégiez les aliments affichant une haute teneur en protéines, en fibres, en vitamines et en minéraux. Attention aux teneurs élevées en lipides (gras) et en sodium.
- N'ayez pas peur de varier et de découvrir de nouveaux aliments chaque semaine.
- Au lieu de jeter vos fruits et légumes légèrement fanés, donnez-leur une deuxième vie en les réutilisant dans un potage, un sauté ou un dessert.
- À l'aide d'un peu de créativité, il est possible de réutiliser vos restes pour créer une nouvelle recette, par exemple, un reste de chili pourrait servir comme protéine savoureuse dans un taco ou dans une casserole mexicaine.
- Encouragez les produits et les producteurs locaux.
- Aménagez un espace vert dans votre appartement/maison ou dans votre jardin qui sera dédié aux herbes fraiches ou à vos fruits et légumes.
- Afin d'étirer la durée de vie de certains produits, congelez-les ou mettez-les en conserve.
- Pour éviter la contamination croisée, il est primordial de laver ses mains, les surfaces de travail et les équipements à l'eau chaude savonneuse. Tout contact avec la volaille, les viandes et les poissons crus nécessitent une attention particulière.
- Réfrigérez ou congelez tous les restes de table dans les deux heures suivant leur cuisson.
- Pour plus de précision sur les différents termes culinaires utilisés, consulter le lexique culinaire à la fin du manuscrit.

MES INDISPENSABLES

Qu'elles soient entreposées au réfrigérateur, au congélateur ou dans les armoires, il est primordial d'avoir à portée de la main différentes denrées de base à la maison. Ceci facilite la réalisation de nombreux plats, rapidement, sans toutefois déséquilibrer un budget. Voici donc les indispensables que j'ai toujours à la maison.

DANS L'ARMOIRE

- Huile (olive, végétale, sésame grillé)
- Tomates en conserve (en dés, broyées) et ses dérivés comme la sauce et la pâte de tomates
- Légumineuses sèches ou en conserve
- Poisson en conserve
- Grains (riz, couscous, boulgour)
- Pâtes alimentaires
- Fruits séchés
- Noix
- Farine
- Flocons d'avoine
- Fécule de maïs
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Extrait de vanille ou gousse de vanille
- Agents sucrants (sucre blanc, cassonade, mélasse, miel)
- Bulbes (ail, oignon, échalote française)
- Légumes racines (betterave, carotte)
- Tubercules (patate douce, pomme de terre)

Manger mieux, c'est manger varié, se faire plaisir, mais aussi cuisiner tout simplement !

CONDIMENTS ET AROMATES

- Sel et poivre
- Épices (cumin, paprika, poudre de chili, cannelle, gingembre moulu)
- Herbes fraiches (basilic, origan, romarin, thym, fines herbes)
- Moutarde (à l'ancienne, de Dijon)
- Ketchup
- Sauce au piment fort, au choix
- Sauce de poisson
- Sauce soya
- Bouillon (au poulet, aux légumes ou au bœuf)
- Vinaigre (blanc, cidre de pomme, balsamique, de riz)

AU RÉFRIGÉRATEUR

- Lait et boissons végétales
- Œufs
- Beurre ou margarine
- Yogourt nature (peut facilement remplacer la mayonnaise)
- Yogourts à saveurs variées
- Fromages (bleu, de chèvre, cheddar, mozzarella, brie)
- Herbes fraiches (persil, coriandre, menthe, basilic)
- Fruits variés
- Légumes variés

AU CONGÉLATEUR

- Viandes, poissons et fruits de mer surgelés
- Légumes surgelés (maïs, haricots, edamame, pois)
- Fruits surgelés (fraises, framboises, ananas, mélange de fruits)
- Pains (régulier, tortillas)
- Gingembre frais
- Pâte du commerce (feuilletée, phyllo)
- Bouillons variés fait maison
- Sauces (spaghetti, à la tomate)

ÉQUIPEMENT DE BASE

Avec le bon équipement, vos recettes dont le niveau de difficulté peut varier de simple à difficile seront réalisées avec brio. Et oui, votre choix d'équipement de cuisine importera autant sur la facilité de la création de vos plats que sur la qualité du temps passé en cuisine.

- Service de table pour 1-4 personnes (assiettes, bols, tasses, verres, ustensiles)
- Batterie de cuisine (casseroles et poêles)
- Plats de cuisson allant au four (en verre de style Pyrex)
- Plaque de cuisson
- Moules (à gâteau, à muffins, à pain)
- Cocotte en grès (style Le Creuset)
- Mijoteuse
- Passoire et tamis
- Bols à mélanger
- Planches à découper
- Mélangeur
- Batteur à main
- Robot culinaire (optionnel)

Papiers :

Aluminium

Parchemin

Pellicule plastique

Ustensiles de cuisine :

Couteaux bien affutés (à pain, de chef, d'office)

Économe

Cuillère en bois

Maryse/spatule

Louche

Cuillère perforée

Fouet

Râpe

Ouvre-boite

Spatule de cuisson

Tasses à mesurer en verre (ingrédients liquides)

Ensemble de tasses et de cuillères à mesurer (ingrédients secs)

Pinces

Mitaines pour le four

Thermomètre à viande et à bonbons

apéritifs

apéro

APÉRITIFS / APÉRO

n.m. [aperitif] Mets ou boisson normalement alcoolisée servis avant le repas afin de stimuler l'appétit.



POPCORN « DYLANIE FRIENDLY » | page 16



TARTE FINE À LA COURGE MUSQUÉE (BUTTERNUT) | page 19



TARTE FINE À LA TOMATE | page 20



MOULES À LA BIÈRE | page 24

POPCORN « DYLANIE FRIENDLY »

APÉRO

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile. Ajouter les grains de maïs et bien les enrober d'huile. Couvrir. Faire éclater les grains de maïs en prenant bien soin de secouer la casserole régulièrement. Lorsque l'on n'entend plus de grains éclater, le popcorn est prêt. Réserver.
- Faire fondre le beurre quelques secondes au micro-onde. Pendant ce temps, mélanger le sucre et la cannelle dans un petit bol. Ajouter ces deux dernières préparations à la casserole contenant le popcorn et bien mélanger.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de créer un mélange du randonneur version 2.0 à l'aide du popcorn « Dylanie friendly », des pois chiches rotis nature, de graines, de noix et de fruits séchés de votre choix.

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

60 ml (¼ tasse) de grains de maïs à éclater

5 ml (1 c. à thé) de beurre fondu

10 ml (2 c. à thé) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

CANAPÉS D'HUITRES

INGRÉDIENTS

1 boite de craquelins, au choix

2 boites de (85 g) d'huitres fumées, égouttées

1 citron, coupé en quartiers

Quelques pousses de votre choix (radis, pois, etc.)

Oignons caramélisés

2 oignons, émincés finement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique

15 ml (1 c. à soupe) de mélasse

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole anti-adhésive, faire revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement translucides. Ajouter le vinaigre balsamique et la mélasse. Saler et poivrer. Laisser le tout mijoter environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, monter les canapés en débutant par le craquelin, ensuite l'huitre pour enfin terminer avec les oignons caramélisés.
- Servir avec des quartiers de citron et quelques pousses.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est aussi possible d'utiliser une baguette de pain français grillée au four comme base pour ce canapé.
2. Les oignons caramélisés peuvent aussi être ajoutés à un steak grillé à point, un sandwich de style panini ou même dans un plat de pâtes.

LES GALETTES À MARIE-MICHÈLE

PRÉPARATION

- Dans une casserole, cuire le quinoa dans une grande quantité d'eau bouillante entre 12 et15 minutes. Égoutter et réserver.
- Dans une poêle antiadhésive, attendrir les poireaux à feu moyen dans la moitié de l'huile. Singer la préparation avec la farine. Réserver.
- Dans un bol, mélanger l'œuf, le persil plat, le quinoa et le poireau. Saler et poivrer. Façonner les galettes.
- Dorer les galettes à feu moyen dans le reste de l'huile.
- Servir les galettes de poireaux avec du persil frais.

TRUCS CULINAIRES

1. Les galettes de poireaux peuvent aussi être servies comme à côté d'un plat principal.

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de quinoa

2 poireaux, émincés

30 ml (2 c. à soupe) de farine

1 œuf

30 ml (2 c. à soupe) de persil plat frais, haché

60 ml (¼ tasse) d'huile

Sel et poivre

TARTE FINE À LA COURGE MUSQUÉE (BUTTERNUT)

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de courge musquée, pelée et coupée en cubes, équivaut à une moyenne courge musquée

1 échalote française, émincée finement

4 gousses d'ail, hachées finement

10 feuilles de sauge fraiche, ciselées grossièrement

1 abaisse de 225 g (½ lb) de pâte feuilletée du commerce, décongelée

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

45 ml (3 c. à soupe) de gruyère, râpé

Sel et poivre

Croustilles de chou frisé

1 botte de chou frisé, sans les tiges

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir la courge, l'échalote française, l'ail et la sauge fraiche. Saler et poivrer.
- Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, badigeonner l'abaisse de moutarde de Dijon. Ajouter le mélange de courges et le fromage.
- Faire cuire au four environ 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
- Pendant ce temps, tapisser une autre plaque de cuisson de papier parchemin. Dans un grand bol, mélanger les feuilles de chou avec l'huile pour bien les enrober. Saler et poivrer. Étaler sur la plaque. Cuire au four environ 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les feuilles soient bien dorées. Au moment du service, déposer les croustilles de chou frisé sur la tarte fine à la courge musquée (Butternut).

TARTE FINE À LA TOMATE

PRÉPARATION

- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Superposer les feuilles de pâte phyllo. Badigeonner la dernière feuille de pâte phyllo des deux sortes de moutarde afin d'en recouvrir la surface. Ajouter les échalotes françaises et les tomates. Saupoudrer de fromage.
- Cuire au four pour environ 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée. Il est possible de terminer la tarte sous le gril afin d'obtenir une belle couleur ambrée sur le fromage.
- Garnir de quelques feuilles de basilic et de roquette. Servir avec une salade vide-frigo comme repas ou à l'apéro avec une boisson pétillante.

TRUCS CULINAIRES

1. La pâte phyllo est un type de pâte qui s'assèche très rapidement, assurez-vous de préparer votre mise en place avant de sortir la pâte phyllo à l'air libre. Il est aussi possible de recouvrir les fines feuilles de pâte d'un linge humide afin d'éviter qu'elles ne se dessèchent.

INGRÉDIENTS

4-6 feuilles de pâte phyllo du commerce, décongelée

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

3-4 échalotes françaises, émincées

4-5 tomates Roma, émincées

100 g (3½ oz) de fromage à pâte ferme (gruyère, emmental)

Quelques feuilles de basilic frais

125 ml (½ tasse) de roquette

Sel et poivre

NACHOS À LA COLWELL

INGRÉDIENTS

1 paquet de 300 g
de tortillas de maïs blanc

1 boite de 540 ml (19 oz)
de haricots rouges,
rincés et égouttés

250 ml d'olives noires,
tranchées et égouttées

450 g de fromage
cheddar fort, râpé

1 lime, coupée en
quartiers

125 ml (½ tasse)
de yogourt grec nature

Piments Jalapeño marinés ou
piments bananes marinés

« Pulled moose »

1 lb de cubes d'orignal

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

Sauce barbecue

250 ml (1 tasse) de ketchup

60 ml (¼ tasse)
de vinaigre de cidre

30 ml (2 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe)
de mélasse

30 ml (2 c. à soupe) de miel

7.5 ml (½ c. à soupe)
de moutarde sèche

7.5 ml (½ c. à soupe)
de paprika

7.5 ml (½ c. à soupe)
de poudre de chili

7.5 ml (½ c. à soupe)
de cumin

5 gousses d'ail, écrasées

Sauce piquante au choix,
au goût

Sel et poivre

Salsa

2 tomates, coupées en dés

½ échalote française, hachée

45 ml (3 c. à soupe)
de persil frais, haché

5 ml (1 c. à thé) de flocons
de piment fort broyés

Sel et poivre

Guacamole

1 avocat, mûr

½ échalote française, hachée

½ tomate, coupée en dés

1 lime, pressée et zestée

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer la mijoteuse à la plus basse température (Low). Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les cubes d'orignal dans l'huile. Saler et poivrer. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin de créer la sauce barbecue. Ajouter la viande et la sauce barbecue à la mijoteuse. Mélanger afin que la viande soit bien recouverte de la sauce. Couvrir. Voir les trucs culinaires pour la cuisson.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la salsa. Réserver au froid.
- Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients pour le guacamole. Réserver au froid.
- Préchauffer le four à l'option gril (broil).
- Sur une plaque de cuisson, déposer les tortillas, les haricots rouges, les olives noires et le fromage. Cuire au four 5-8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.
- À la sortie du four, ajouter la salsa et le guacamole. Servir tel quel sur la plaque avec des quartiers de lime, du yogourt grec nature et des piments marinés de votre choix.

TRUCS CULINAIRES

1. Habituellement, la mijoteuse peut être utilisée avec deux modes distincts soit à basse température pour 8 heures ou à haute température pour 4 heures. Choisissez la meilleure option selon le temps dont vous disposez. Le résultat sera le même à la fin de la cuisson.
2. Il est possible d'utiliser du porc, du poulet ou de la dinde pour la viande effilochée.
3. Afin d'utiliser les restes de viande effilochée, pensez à créer un burger, des tacos ou même des pâtes ou à l'inverse utilisez la recette de viande effilochée pour les plats cités précédemment.

BRIE FONDANT À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS

1 brie (environ 400 g)

1 pomme, coupée en petits dés

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) d'amandes, hachées grossièrement

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

1-2 oignons verts, ciselés

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Dans un plat allant au four, déposer le brie et répartir toutes les garnitures à l'exception des oignons verts, sur le fromage.
- Décorer d'oignons verts ciselés. Servir chaud au centre de la table accompagné de craquelins ou de baguette française grillée.

MOULES À LA BIÈRE

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir le bacon, les échalotes françaises et l'ail pour 2-3 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les liquides et laisser réduire de moitié.
- Ajouter les moules. Couvrir et poursuivre la cuisson pour environ 3-5 minutes en remuant à quelques reprises. Les moules vous indiqueront qu'elles sont prêtes lorsqu'elles seront ouvertes et charnues.
- Servir sur un plateau de service avec des quartiers de citron, du persil frais ciselé et des oignons verts hachés finement.

TRUCS CULINAIRES

1. Conservez les moules dans le réfrigérateur pour un maximum de 3 jours.
2. Conservez les moules dans un bol recouvert d'un linge humide.
3. Ne conservez jamais les moules complètement submergées dans l'eau.
4. Il est important de vérifier et de trier les moules avant et après leur cuisson.

a. Retirez la barbe de la moule en tirant fermement sur le filament qui est visible tout au long de l'ouverture de la moule.

b. Jetez toutes les moules dont la coquille est brisée.

c. Les moules ouvertes avant la cuisson doivent être jetées. par contre, si vous cognez sur leur surface et qu'elles se referment vous pouvez les garder.

d. Les moules fermées après la cuisson doivent être jetées, ceci signifie que la moule est morte et qu'elle est impropre à la consommation

5. Il est possible de servir les moules à la bière avec le beurre à l'ail qui se retrouve dans la section Sauces.

INGRÉDIENTS

2-4 tranches de bacon

2 échalotes françaises, hachées finement

4-5 gousses d'ail, hachées finement

125 ml (½ tasse) d'eau ou de bouillon au choix

½ cannette (175 ml) de bière, préférablement une bière blonde (optionnel)
OU
Le jus d'un citron

1 kg (2 lb) de moules, nettoyées*

Persil frais

1-3 oignons verts

1 c. à soupe d'huile végétale

Sel et poivre

SAVIEZ-VOUS QUE les moules sont disponibles à l'année et ce à prix modique dans la région du Grand Moncton? Vérifier les circulaires de façon hebdomadaire afin de profiter des rabais sur les poissons et les fruits de mer chez les différents marchands.

sauces

SAUCES

n.f. [sos] Préparation culinaire de consistance plus ou moins liquide, constituée par divers corps gras et aromatiques, liés et étendus, qu'on verse sur les aliments ou dans laquelle on trempe les aliments pour en rehausser le goût.



SAUCE À L'AVOCAT | page 27

SAUCE À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS

2 avocats, dénoyautés

10 feuilles de basilic, frais

½ citron, pressé

60 ml (¼ tasse) de yogourt grec, nature

Sauce piquante de votre choix, au goût

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est aussi possible d'effectuer cette recette à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
2. Cette sauce peut être servie avec des fajitas déjeuner (p.66) ou des pâtes.

« LA » MARINADE

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Dans un grand bol, faire mariner la protéine de votre choix, préférablement 12 h à 24 h à l'avance.

INGRÉDIENTS

5-8 gousses d'ail, hachées

15-30 ml (1–2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

125 ml (½ tasse) de sauce soya

125 (½ tasse) d'huile végétale

Flocons de piment, au goût

Poivre frais

VINAIGRETTE AU CARI

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de miel

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

1 citron, zesté et pressé

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients afin d'obtenir une consistance homogène.

TRUCS CULINAIRES

1. Afin de diversifier la sorte de laitue utilisée dans vos salades, essayer cette vinaigrette sur du chou frisé.

VINAIGRETTE CLASSIQUE

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.

TRUCS CULINAIRES

1. Dressez votre salade au moment du service afin de conserver la laitue croquante.

INGRÉDIENTS

150 ml (⅔ tasse) d'huile d'olive

75 ml (⅓ tasse) de vinaigre de vin rouge

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

1 gousse d'ail, hachée

Sel et poivre

SAUCE AUX TOMATES

INGRÉDIENTS

2 oignons,
hachés finement

4 gousses d'ail,
hachées finement

4 branches de céleri,
hachées

3 carottes, hachées

1 boite de 796 ml (28 oz)
de tomates en dés

45 ml (3 c. à soupe)
de basilic séché

30 ml (2 c. à soupe)
d'origan séché

30 ml (2 c. à soupe)
d'assaisonnement italien

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile végétale

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, le céleri et les carottes dans l'huile. Ajouter les tomates et les herbes. Laisser mijoter environ 45 minutes.
- Servir avec des pâtes alimentaires de votre choix ou l'utiliser comme sauce à pizza.

TRUCS CULINAIRES

1. Si votre sauce est trop épaisse, il est possible de la détendre à l'aide d'un bouillon de légumes, de bœuf ou de poulet. Au contraire, si la sauce est trop liquide, laissez évaporer le liquide en retirant le couvercle et en augmentant légèrement l'intensité de la cuisinière.

BOUILLON DE VOLAILLE

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir les parties de la volaille, l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Laisser le tout mijoter pour 1h à chaleur humide. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement à la fin. Passer le bouillon au tamis.
- Placer le bouillon au réfrigérateur pour quelques heures afin de permettre au gras de remonter à la surface. Dégraisser le bouillon avant de l'utiliser ou de le congeler.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible d'utiliser les mêmes aromates pour la cuisson de votre pièce de viande dans la cocotte. Du coup, vous aurez deux fois la quantité de bouillon.
2. Conservez le bouillon au congélateur et ajoutez-le directement dans les recettes, lorsque nécessaire.

*Lorsque vous achetez une volaille entière, conservez toutes les parties que vous jeteriez normalement, par exemple, les os et le cou, afin de rehausser le goût de votre bouillon fait maison.

INGRÉDIENTS

1 carcasse de volaille*

2 oignons, émincés

5 gousses d'ail, hachées

2-5 feuilles de laurier

3-5 branches de thym frais

3-5 branches de
romarin frais

½ botte de persil frais

3-5 carottes, coupées
grossièrement

3-5 branches de céleri,
coupées grossièrement

Eau froide, pour remplir
la casserole

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile

Sel et poivre

Grains de poivre

BEURRE À LA DEMERS

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

3 gousses d'ail, hachées finement

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Poivre frais, au goût

PRÉPARATION

- Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Badigeonner le beurre à l'ail sur un pain frais ou une baguette de pain français.

TRUCS CULINAIRES

1. Afin de créer des croutons d'accompagnement, faites fondre le beurre à l'ail au micro-ondes. Badigeonnez les morceaux de pain des deux côtés de cette préparation et enfournez le tout pour 5-10 minutes dans un four préchauffé à 200°C (400°F).
2. Si vous comptez réaliser cette recette pour vos convives, doublez ou triplez la recette selon vos besoins.

SAUCE À PIZZA

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

TRUCS CULINAIRES

1. Cette recette se congèle.

INGRÉDIENTS

1 boite de 796 ml (28 oz) de tomates broyées

15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché

15 ml (1 c. à soupe) de basilic séché

2-3 gousses d'ail hachées finement

Sauce au piment fort, au goût

Sel et poivre

HOUMOUS AUX ARTICHAUTS

INGRÉDIENTS

175 ml (¾tasse) de cœurs d'artichaut

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

½ citron, zesté et pressé

2 gousses d'ail, hachées finement

1 boite de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

Sauce piquante de votre choix, au goût

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Au pied mélangeur ou au robot culinaire, réduire tous les ingrédients en une purée lisse. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir avec un trait d'huile d'olive, des herbes fraiches comme du persil ou de la coriandre et du paprika.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est fortement recommandé d'utiliser des artichauts en conserve puisque ces derniers sont parés en conséquence d'une consommation immédiate.
2. Il est possible d'utiliser ce genre de trempette comme base sur un sandwich ou un wrap.
3. Le yogourt nature peut être remplacé par du tahini, par contre, méfiez-vous de la consistance de ce dernier. Ajoutez de l'eau au besoin.

PESTO À LA ROQUETTE

PRÉPARATION

- Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile. Verser l'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une belle émulsion.

TRUCS CULINAIRES

1. La roquette peut aussi être remplacée par une herbe fraiche selon vos préférences personnelles.
2. La roquette est souvent disponible en réduction à l'épicerie, vérifiez le département des fruits et légumes frais chez votre marchand afin de profiter des rabais.
3. Il est possible de servir le pesto avec différentes protéines, notamment, du poulet, des crevettes ou même du steak.

INGRÉDIENTS

375 ml (1.5 tasses) de roquette

1 gousse d'ail, hachée

1 citron, zesté et pressé

Sauce au piment fort, au goût

Huile de pépins de raisins

Sel et poivre

AÏOLI ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

5 gousses d'ail, rôties

½ citron, pressé

1 jaune d'œuf

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

60 ml (¼ tasse) d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'olive

5 - 10 ml (1 - 2 c. à thé) de sauce piquante aux choix

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans le récipient d'un pied mélangeur, ajouter tous les ingrédients. À l'aide d'un pied mélangeur, à puissance maximale, amorcer l'émulsion de la mayonnaise et monter le tout jusqu'à ce que le mélange double de volume.

TRUCS CULINAIRES

1. Afin d'obtenir de l'ail rôti, placez la tête d'ail huilée, salé et poivrée dans un papier aluminium pour environ 40 minutes dans un four préchauffé à 200°C (400°F).
2. Il est possible de créer cette recette à l'aide d'un fouet en suivant les étapes suivantes :
   i. Ajouter tous les ingrédients dans un cul-de-poule à l'exception de l'huile.
   ii. En fouettant vigoureusement, ajouter l'huile en filet jusqu'à ce la mayonnaise soit lisse et homogène.

les à-côtés

LES À-CÔTÉS

n.m. [lɛz/akɔte] Ce qui est accessoire, en supplément.





LE GRANOLA À KAKI | page 47



COURGE SPAGHETTI | page 48



POIS CHICHES SUCRÉS | page 50



SALADE DE LÉGUMINEUSES | page 55

SALADE CHAUDE

INGRÉDIENTS

375 ml (1½ tasse)
de choux de Bruxelles

3 tranches de bacon,
émincées

3 gousses d'ail, écrasées

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile végétale

Sel et poivre

Sauce aigre-douce

125 ml (½ tasse)
de ketchup

30 ml (2 c. à soupe)
de mélasse

15 ml (1 c. à soupe)
de vinaigre de cidre

5 ml (1 c. à thé) de
moutarde de Dijon

Sauce piquante
au choix, au goût

PRÉPARATION

- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les choux de Bruxelles, le bacon et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Terminer la cuisson des choux de Bruxelles dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pour 10 minutes.
- Dans une petite casserole, chauffer doucement les ingrédients afin d'obtenir une sauce de type aigre-douce. Bien mélanger le tout.
- Servir en entrée ou comme accompagnement d'un plat principal.

TRUCS CULINAIRES

N'hésitez pas à varier les légumes présents dans cette recette selon vos préférences, ce que vous avez à la maison ou les légumes en saison. Cette recette se marie très bien avec des têtes de violon, du chou vert ou du radicchio pour les adeptes du goût amer.

BETTERAVES GRILLÉES

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Placer le tout au four sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin pour environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Afin d'obtenir une cuisson uniforme, retourner les betteraves toutes les 10-15 minutes.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de consommer la pelure des betteraves.

INGRÉDIENTS

1 kg (2 lb) de betteraves,
lavées, parées et coupées
en quartiers

30 ml (2 c. à soupe) de
gingembre frais, haché

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile végétale

Sel et poivre

LE GRANOLA À KAKI

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine

125 ml (½ tasse) de noix ou graines, au choix

250 ml (1 tasse) de flocons de noix de coco non sucré

2.5 ml (½ c. à thé) de sel

150 ml (⅔ tasse) de sirop d'érable ou de miel

75 ml (⅓ tasse) d'huile végétale

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

2.5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Étaler le mélange de façon uniforme sur la plaque de cuisson et cuire 15 minutes en remuant au moins une fois.
- Conserver dans un contenant hermétique.
- Servir avec du yogourt ou comme garniture sur une salade.

TRUCS CULINAIRES

Il est possible d'ajouter 125 ml (½ tasse) de fruits séchés au mélange une fois sorti du four et tempéré.

COURGE SPAGHETTI

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Trancher la courge spaghetti en deux sur la longueur afin de révéler le centre de cette dernière. Retirer les graines de la partie centrale.
- Arroser la courge d'un filet d'huile afin de recouvrir toute sa surface. Saler et poivrer, au goût. Placer la courge, peau vers le bas et cuire au four entre 30 et 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit al dente.
- Lorsque la courge est prête, gratter la chair délicatement (à l'aide d'une fourchette) afin de former de petits filaments ressemblant à des spaghettis.

TRUCS CULINAIRES

N'hésitez pas à ajouter de la courge dans de nombreuses recettes comme le chili, la soupe ou les desserts afin de rehausser le goût de vos plats. Les courges sont polyvalentes et elles sont disponibles tout au long de l'année dans les supermarchés canadiens à des prix modiques.

INGRÉDIENTS

1 courge spaghetti, tranchée en deux

Huile végétale

Sel et poivre

« DANIA'S FIDDLEHEADS »

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de têtes de violon, nettoyées, blanchies

½ citron, zesté et pressé

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les têtes de violon dans le beurre chaud. Ajouter le jus et le zeste d'un demi-citron. Saler et poivrer.

TRUCS CULINAIRES

Il est possible d'ajouter un trait de miel à cette recette si vous trouvez que le goût acide est trop prononcé.

POIS CHICHES SUCRÉS

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 100 °C (200 °F).
- Placer les pois chiches sur une plaque de cuisson et les enfourner pour environ 1 h 30. Afin d'éviter que les pois chiches ne brulent, les retourner toutes les 15-20 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger le sucre et la cannelle dans un petit bol.
- Lorsque les pois chiches sont prêts et croquants sous la dent, arroser du corps gras et du sucre à la cannelle.

INGRÉDIENTS

1 boite de 796 ml de pois chiches, rincés et égouttés

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

10 ml (2 c. à thé) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de beurre ou de margarine

SALADE DE PERSIL

INGRÉDIENTS

1 botte de persil frais, haché finement

½ botte de menthe fraiche, hachée finement

1 poivron, coupé en dés

1 pomme, coupée en petits dés

10 radis, coupés en fines lanières

2 tomates Roma, coupées en petits dés

1 citron, pressé

250 ml (1 tasse) de boulgour cuit ou de quinoa

Sel et poivre

Huile d'olive, au goût

Vinaigre au choix, au goût

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, cuire le boulgour ou le quinoa selon les instructions du fabricant.
- Pendant ce temps, hacher tous les ingrédients nécessaires. Presser et zester le citron.
- Servir avec un filet d'huile, un trait de vinaigre au choix ainsi qu'un quartier de citron au moment du service.

TRUCS CULINAIRES

1. Le type de grain utilisé dans cette salade de persil peut être modifié afin d'accommoder vos préférences personnelles ou une intolérance au gluten.
2. N'hésitez surtout pas à varier les légumes et les fruits présents dans cette recette avec ce qui vous convient. Par contre, la pomme apporte une belle note sucrée à la salade de persil.
3. Afin de conserver votre salade pour quelques jours, ajouter les liquides comme le jus de citron, l'huile et le vinaigre au moment du service.
4. Il est possible de hacher le persil à l'aide d'un robot culinaire avec l'option « pulse » afin de conserver la texture de l'herbe fraiche.

POIS CHICHES SALÉS

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 100 °C (200 °F).
- Placer les pois chiches sur une plaque de cuisson et les enfourner pour environ 1 h 30. Afin d'éviter que les pois chiches ne brulent, les retourner toutes les 20 minutes.
- Lorsque les pois chiches sont prêts et croquants sous la dent, mélangez-les avec le sel et l'huile.

TRUCS CULINAIRES

1. Les pois chiches grillés sont tellement croustillants qu'ils peuvent être utilisés comme croutons dans une salade.
2. Remplacez le sel de mer par un mélange d'épices du commerce, que ce soit de type Cajun, épices de Montréal ou même des fines herbes afin de varier cette recette au gré du jour. Ajouter cette nouvelle variante de pois chiches salés avec le popcorn « Dylanie friendly » et des fruits séchés de votre choix afin de créer votre version de mélange du montagnard.

INGRÉDIENTS

1 boite de 796 ml de pois chiches, rincés et égouttés

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

SALADE DE BETTERAVES ET CAROTTES MARINÉES

INGRÉDIENTS

0.5 kg (1 lb) de betteraves, lavées, parées et coupées en quartiers

30 ml (2 c. à soupe) de pois chiches salés*

30 ml (2 c. à soupe) de maïs grillé

Carottes marinées

1 moyenne carotte, émincée

5 ml (1 c. à thé) de miel
OU
5 ml (1 c. à thé) de sucre blanc

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz

PRÉPARATION

- Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
- Trancher les betteraves en quartiers.
- Dans une poêle très chaude, grille les grains de maïs pour quelques minutes.
- Afin d'obtenir les carottes marinées, bien mélanger tous les ingrédients de la recette.

TRUCS CULINAIRES

1. Servir cette salade avec la vinaigrette au cari qui se retrouve à la page 29
2. Cette salade peut être servie seule ou avec l'ajout d'une protéine comme des crevettes ou de la volaille.

*Cette recette est disponible à la page 52.

SALADE DE CAROTTES

PRÉPARATION

- Dans un bol, râper les carottes afin d'obtenir de fines tranches. Ajouter les raisins secs, l'échalote française, le persil et le poivre frais. Servir avec la vinaigrette au cari.

INGRÉDIENTS

3 carottes, râpées

60 ml (¼ tasse) de raisins secs

1 échalote française, hachée

45 ml (3 c. à soupe) de persil plat frais

Poivre frais

SALADE DE LÉGUMINEUSES

INGRÉDIENTS

1 boite de 540 ml (19 oz) de mélange de six légumineuses

1 poivron, coupé en cubes

1 gousse d'ail, hachée finement

7-8 radis, coupés en quartiers

2 tomates

250 ml (1 tasse) d'épinards frais

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préparer les légumes comme le poivron, les radis et les tomates afin qu'ils soient prêts. Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Servir avec la vinaigrette de votre choix (voir section sauces).

TRUCS CULINAIRES

Afin d'ajouter de la soutenance à cette salade, ajoutez-y du poisson en conserve comme du thon ou des sardines.

RIZ FRIT

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire cuire le riz selon les instructions du fabricant. Réserver au réfrigérateur.
- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les œufs en brassant constamment dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Saler et poivrer. Réserver.
- Dans un wok ou dans une grande poêle en acier inoxydable, à feu vif, faire revenir le riz quelques minutes dans le reste de l'huile. Ajouter les aromates ainsi que les légumes. Saler et poivrer.
- Servir le riz frit avec la protéine de votre choix.

TRUCS CULINAIRES

Afin d'obtenir un riz frit croustillant à souhait, utilisez un riz qui a été préalablement réfrigéré pendant au moins quelques heures.

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de riz, cuit préalablement et réfrigéré

3 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson

15 ml (3 c. à thé) de miel

Sauce piquante au choix, au goût

500 ml (2 tasses) d'épinards

250 ml (1 tasse) de maïs congelé, décongelé

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Sel et poivre

petits déjeuners

PETITS DÉJEUNERS

n.m. [p(ə)tideʒœne] Repas pris le matin, constituant le premier repas de la journée.



FRITTATA À FLO | page 64



GRUAU CLASSIQUE | page 65



FAJITAS DÉJEUNER À JOSIANE | page 66



LA CRÊPE À JO | page 67



SMOOTHIE VERT | page 71

GRUAU TARTE À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS

150 ml (⅔ tasse) de lait

45 ml (3 c. à soupe) de purée de citrouille

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

2.5 ml (½ c. à thé) de muscade

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

5 ml (1 c. à thé) de mélasse

75 ml (⅓ tasse) de flocons d'avoine nature à cuisson rapide

½ pomme, tranchée finement

Quelques noix, au choix, hachées grossièrement

PRÉPARATION

- Dans un bol, réserver, le gruau, les pommes et les noix.
- Dans une moyenne casserole, laisser frémir tous les ingrédients à l'exception des flocons d'avoine, des pommes et des noix.
- Verser la préparation chaude dans le bol et mélanger jusqu'à ce que le gruau soit bien trempé.
- Servir chaud, garni de fines tranches de pommes et des noix de votre choix.

FRITTATA À FLO

PRÉPARATION

- Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).
- Dans un cul de poule, fouetter les œufs, le lait et le romarin frais jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les pieds de brocoli dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Saler et poivrer. Verser l'appareil à base d'œufs et laisser cuire doucement pour 2-3 minutes.
- Placer la poêle au four pour quelques minutes afin de terminer la cuisson de la frittata.
- Servir avec une salade vide-frigo pour complémenter votre brunch.

TRUCS CULINAIRES

1. Psst! La frittata est l'un des meilleurs moyens de donner une deuxième vie aux légumes fanés vers la fin de la semaine. N'hésitez donc surtout pas à modifier les ingrédients dans cette recette de frittata d'après ce que vous avez sous la main, Voici différentes combinaisons qui sont aussi gagnantes :
   i. Poireaux, épinards et tomates séchées
   ii. Bacon, brocoli et cheddar
   iii. Bacon, oignons et mozzarella
   iv. Tomates fraiches et bocconcini
   v. Saumon fumé, oignons rouges et câpres
   vi. et finalement, laissez votre imagination vous apporter vers de nouvelles découvertes culinaires!
2. Les pieds de brocoli sont souvent négligés, mais ils sont délicieux légèrement sautés à la poêle ou en crudité. Ils sont certainement un « must » dans ma cuisine!
3. La salade vide-frigo est un autre « must » dans ma cuisine, je redonne donc une seconde vie aux légumes un peu flétris afin de créer des versions de salades originales et farfelues.
4. Attention aux poêles qui sont munies d'une poignée de plastique.

INGRÉDIENTS

3 œufs

60 ml (¼ tasse) de lait

Quelques brins de romarin frais

2 pieds de brocoli, parés

30 ml (2 c. à soupe) de fromage feta

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Sel et poivre

GRUAU CLASSIQUE

INGRÉDIENTS

150 ml (⅔ tasse) de lait

75 ml (⅓ tasse) de gruau nature à cuisson rapide

3 dattes fraiches, hachées grossièrement

½ pomme, émincée

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

Quelques noix, au choix, hachées grossièrement

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, chauffer doucement le lait. Dans un bol, ajouter le gruau, les dattes, les pommes et les raisins secs. Verser le lait chaud dans le bol et mélanger jusqu'à ce que le gruau soit trempé.

FAJITAS DÉJEUNER À JOSIANE

PRÉPARATION

- Préparer et râper les légumes nécessaires aux fajitas, fromage.
- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir le bacon jusqu'à obtenir la cuisson désirée. Réserver sur un papier absorbant. Retirer l'excédent de gras dans la poêle.
- Dans un petit bol, bien mélanger les œufs et le lait. Saler et poivrer. Dans la même poêle, faire revenir les œufs en mélangeant constamment jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Saler et poivrer. Réchauffer les tortillas dans un four préchauffé à la température minimale.
- Dans une grande assiette, monter les fajitas en débutant par les tortillas, le bacon, les œufs, les légumes coupés.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de faire revenir les légumes quelques minutes dans la poêle afin de donner une autre dimension de saveur à ce déjeuner.
2. Il est aussi possible de servir les fajitas déjeuner avec un reste de sauce à l'avocat qui se retrouve dans la section Sauces.

INGRÉDIENTS

3 œufs

60 ml (¼ tasse) de lait

1 piment rouge, émincé

1 tomate Roma, coupée en cubes

125 ml (½ tasse) de fromage râpé, de votre choix

3 petites tortillas de blé entier, réchauffées

Sel et poivre

Garnitures possibles

60 ml (¼ tasse) de sauce à l'avocat

Bacon/jambon/saucisse

Oignon rouge

Champignons

Avocat

Persil frais

Coriandre fraiche

Yogourt grec, nature

Encore une fois, laissez votre imagination vous apporter vers de nouvelles découvertes culinaires!

LA CRÊPE À JO

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse)
de farine de blé entier

250 ml (1 tasse)
de lait

1 œuf

Garnitures

Fruits frais de
votre choix

Yogourt grec

Sirop d'érable

Noix

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin de former la pâte à crêpe.
- Dans une poêle antiadhésive, verser l'appareil et laisser cuire 6-7 minutes en retournant à la mi-cuisson.
- Servir avec des fruits frais, du yogourt grec nature, du sirop d'érable ou des noix.

TRUCS CULINAIRES

Il est possible d'ajouter du beurre de noix, de la cannelle ou de la muscade et même un agent sucrant dans la pâte à crêpe.

PAIN DORÉ

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, la cannelle et la vanille. Déposer les tranches de pain dans la mixture afin de bien imbiber ces derniers.
- Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les tranches de pain sur les deux côtés dans du beurre chaud.
- Servir avec du sirop d'érable, du yogourt grec nature et des fruits frais.

INGRÉDIENTS

4 tranches de pain

3 œufs

60 ml (¼ tasse)
de lait

2.5 ml (½ c. à thé)
de cannelle

2.5 ml (½ c. à thé)
d'extrait de vanille

15 ml (1 c. à soupe)
de beurre

SAVIEZ-VOUS QUE du pain rassis crée le meilleur pain doré ?

QUICHE À LA CLÉRIOT

INGRÉDIENTS

1 poivron rouge,
coupé en petits cubes

½ oignon,
coupé en petits cubes

500 ml (2 tasses)
d'épinards

1 échalote française,
hachée finement

2 gousses d'ail,
hachées finement

8 œufs

125 ml (½ tasse) de lait

5 tranches de jambon,
émincées

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four.
  Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Beurrer 12 moules à muffins. Réserver.
- Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir tous les légumes jusqu'à qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer.
- Pendant ce temps, dans un grand bol, bien mélanger les œufs et le lait. Saler et poivrer. Ajouter les légumes grillés et le jambon. Mélanger l'appareil délicatement. Remplir chacun des moules avec 60 ml (¼ tasse) du mélange.
- Cuire au four pendant 13-15 minutes ou jusqu'à ce que les quiches soient fermes au toucher.
- Servir cette recette avec une salade vide-frigo, des rôties, des fruits frais et plus encore.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de varier les légumes et la protéine (jambon) présents dans cette recette.
2. Ajoutez 125-250 ml (½-1 tasse) de fromage râpé de votre choix à cette recette.

MUFFINS À LA COURGETTE

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350°F).
- À l'aide d'une râpe ou d'un robot culinaire, râper les courgettes finement. Dans le même bol, ajouter tous les ingrédients secs. Mélanger délicatement afin de ne pas abimer la courgette. Répartir la préparation dans des moules à muffins légèrement huilés. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de dégorger la courgette pendant 30 minutes en y ajoutant 5-10 ml (1-2 c. à thé) de sel. Ceci permettra à l'eau de ressortir du légume.

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de
courgettes, non pelées,
râpées

310 ml (1¼ tasse)
de sucre

750 ml (3 tasses)
de farine de blé entier

10 ml (2 c. à thé)
de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de
bicarbonate de soude

10 ml (2 c. à thé)
de cannelle

SMOOTHIE VERT

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'épinards

250 ml (1 tasse) d'ananas, coupés en morceaux

1 banane, coupée en morceaux

5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché grossièrement

60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature

Quelques feuilles de menthe fraiche

Quelques gouttes de jus de citron

Glace, au besoin

PRÉPARATION

- Au mélangeur, réduire en une purée lisse tous les ingrédients.
- Servir immédiatement comme accompagnement au petit déjeuner

plats principaux

PLATS PRINCIPAUX

n.m [plaprɛ̃sipɔ] Mets principal d'un repas.





« ONE POT PASTA » HUITRES ET ANETH FRAIS | page 86



POULET LUTZ | page 87



POULET OU PORC MARINÉ | page 89

FILETS DE POISSON POÊLÉS

PRÉPARATION

- Verser le lait dans un plat peu profond. Réserver. Dans un autre plat peu profond, ajouter la farine, le sel, le poivre et le persil frais. Tremper légèrement les filets de poisson dans le lait pour ensuite les passer dans le mélange à base de farine, assurez-vous de bien enrober les deux côtés des filets de poisson. Secouer l'excédent de farine. Réserver.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile et la moitié du beurre à feu moyen vif. Ajouter la moitié de la quantité de poisson. Cuire 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse à la fourchette. Prendre le temps de bien retourner les morceaux de poisson à la mi-cuisson. Il est aussi important de ne pas encombrer la poêle afin d'obtenir une cuisson uniforme.

TRUCS CULINAIRES

1. Choisissez des filets de poisson à chair blanche, ces derniers se marient très bien avec la panure à base de persil frais.
2. Encore une fois, pensez à vous procurer vos produits de la mer lorsqu'ils se retrouvent dans les circulaires hebdomadaires des différentes poissonneries de votre région.
3. Accompagnez vos plats à base de poissons ou de fruits de mer de cette sauce tartare faite maison qui est tout à fait exquise :

   180 ml (¾ tasse) de yogourt grec, nature

   60 ml (¼ tasse) de cornichon sucrés, hachés finement ou de relish verte sucrée

   15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché finement

   15 ml (1 c. à soupe) de câpres égouttées, hachées finement

   30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

   15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

   1 trait de sauce piquante au choix

   Sel et poivre

INGRÉDIENTS

75 ml (⅓ tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de farine

7.5 ml (½ c. à soupe) de sel

7.5 ml (½ c. à soupe) de poivre noir

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché finement

1½ lb de filets de poisson, au choix

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 citron, coupé en quartiers

LA SURLONGE À ALEX

INGRÉDIENTS

1 rôti de surlonge de porc d'environ 1 kg (2 lb)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

5 échalotes françaises, coupées en deux sur la longueur

1 tête d'ail, soit environ une dizaine de gousses

60 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet

45 ml (3 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

4 pommes, coupées en cubes (Red Delicious, Gala)

10 ml (2 c. à thé) de thym frais, environ 4-5 branches

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans une poêle, dorer le rôti de tous les côtés dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver. Dans la même poêle, faire revenir les échalotes françaises et l'ail. Déglacer à l'aide du bouillon de poulet, ajouter la moutarde, les pommes et le thym frais. Saler et poivrer.
- Cuire au four une heure. Laisser reposer 10 minutes après la sortie du four. Garnir de thym frais et servir avec du couscous, une purée de patates douces et des légumes grillés.

TRUCS CULINAIRES

Il est possible d'utiliser d'autres coupes du porc, par exemple, les côtelettes, le filet ou même la bavette pour cette recette. Pensez à acheter vos protéines lorsqu'elles se retrouvent en solde, ceci vous permettra d'économiser et de miser au maximum sur la diversité de vos aliments.

RÔTI AUX HERBES FRAICHES

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
- Dans une cocotte allant au four, faire dorer tous les côtés de la pièce de viande qui a été préalablement salée et poivrée. Réserver. Faire revenir les oignons, l'ail et les échalotes françaises dans le même récipient. Saler et poivrer.
- Ajouter la moutarde à l'ancienne, les herbes fraiches et l'eau froide pour atteindre le ¾ de l'épaisseur du rôti.
- Braiser le rôti environ 1 h 30 ou jusqu'à ce que la pièce de viande soit tendre. Il est possible d'ajouter des légumes racines et des tubercules comme des carottes, des panais, des rutabagas et des pommes de terre, 20-30 minutes avant la fin de la cuisson.

TRUCS CULINAIRES

Il est aussi possible de dorer la viande dans une poêle anti-adhésive et la transférer dans un plat allant au four.

INGRÉDIENTS

1 rôti de 1 kg (2 lb) d'orignal ou de bœuf

3 oignons, coupés en quartiers

10 gousses d'ail, entières

2-4 échalotes françaises, émincées

45 ml (3 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

10 branches de romarin frais

Eau

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Sel et poivre

SAUTÉ VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

1 paquet de 454 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en cubes d'environ 1 cm (½ po)

1 brocoli, coupé en bouquets et le pied, paré

1 oignon, tranché en quartiers

250 ml (1 tasse) de pois mange-tout

1 poivron rouge, coupé en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Sel et poivre

Sauce

90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya

90 ml (6 c. à soupe) de bouillon de poulet

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement

4 gousses d'ail, hachées finement

PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients pour la sauce. Réserver.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Frire le tofu environ 4-5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Saler et poivrer.
- Dans la même poêle, faire revenir les oignons environ 2 minutes. Ajouter le reste des légumes à l'exception des pois mange-tout. Poursuivre la cuisson en remuant fréquemment environ 3-5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter de l'huile au besoin.
- Ajouter la sauce et les pois mange-tout. Poursuivre la cuisson à couvert. Bien remuer le sauté avant le service afin de bien enrober le tout. Parsemer d'oignons verts et servir sur un lit de riz nature ou de nouilles de riz.

TRUCS CULINAIRES

Encore une fois, le sauté est parfait pour donner une seconde vie à vos légumes, surtout vers la fin de la semaine. Il est donc possible de varier les légumes et la protéine dans cette recette avec ce que vous avez à la maison.

LÉGUMINEUSES AU CARI

PRÉPARATION

- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les légumineuses, les raisins secs, le brocoli, les épinards et la poudre de cari.
- Couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Ajouter de l'eau, si nécessaire.
- Servir le mélange avec des tortillas grillées ou un féculent au choix, comme du riz ou du couscous.

INGRÉDIENTS

1 oignon, haché finement

3-4 gousses d'ail, hachées finement

1 boîte de 540 ml (19 oz) de mélange de 6 légumineuses

60 ml (¼ tasse) de raisins secs

1 brocoli, coupé en petits bouquets

500 ml (2 tasses) de bébés épinards

60 ml (¼ tasse) eau, au besoin

30-45 ml (2-3 c. à soupe) de poudre de cari

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre

HUITRES TOMATÉES

INGRÉDIENTS

1 boite 796 ml (28 oz) de tomates en dés

1 oignon, haché

4 gousses d'ail, hachées finement

45 ml (3 c. à soupe) de basilic séché

30 ml (2 c. à soupe) d'origan séché

30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne

1 barquette (227 g) de champignons frais, émincés

5 boites d'huitres en conserve, non fumées

½ lb de pâtes alimentaires au choix, soit environ ½ paquet

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et les herbes. Laisser mijoter environ 30 minutes.
- Pendant ce temps, cuire les pâtes alimentaires selon les instructions du fabricant.
- Ajouter les huitres et les champignons à la sauce tomate afin de les réchauffer.

« ONE POT PASTA » BROCOLI, DINDE ET BACON

PRÉPARATION

- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir le bacon, les pieds de brocoli et l'ail. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception de la dinde et des bouquets de brocoli. Porter à ébullition, réduire la puissance de la cuisinière et laisser le tout mijoter pour 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter la dinde afin de la réchauffer.

TRUCS CULINAIRES

Chez moi, les pieds de brocoli sont un « must » dans la majorité des recettes utilisant le brocoli, que ce soit dans un sauté ou même une omelette. Afin de révéler la chair tendre et savoureuse de cette partie souvent inutilisée, pelez la couche extérieure du pied de brocoli à l'aide d'un éplucheur ou d'un économe. Tranchez ensuite le pied en rondelles minces.

INGRÉDIENTS

3 tranches de bacon, hachées

1 brocoli, bouquet et pied séparés

5 gousses d'ail, hachées finement

1.5 L (4½ tasses) d'eau

½ lb de spaghettini, soit environ ½ paquet

5 ml (1 c. à thé) de sel

Poivre frais

Sauce piquante au choix, au goût

2 tasses de dinde, cuite

TA LASAGNE

TRUCS CULINAIRES

Laissez place à votre imagination en créant VOTRE lasagne selon vos préférences personnelles. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pour environ 45 minutes ; il est possible de terminer la recette au gril (broil). Voici des variantes possibles de lasagne :

- Des légumes légèrement sautés
- Des légumes de saison
- Un mélange de fromage cottage, de fromage ricotta et d'œufs
- Un mélange diversifié de fromages
- De fines tranches de courgette (zucchini) afin de remplacer les pâtes alimentaires
- De la sauce à spaghetti, de la sauce à pizza ou même de la sauce tomate aux herbes fraiches
- Différentes protéines hachées ou même des saucisses déjà assaisonnées du commerce
- Des poissons ou des fruits de mer ainsi qu'une sauce blanche de type Béchamel
- Ou tout simplement une lasagne végétarienne personnalisée selon vos goûts

Mon « must » dans la cuisine c'est bien la lasagne « low carb » où les étages sont constituées de sauce tomate aux herbes fraiches, de fines tranches de courgette (zucchini), de fromages ou de légumes vide-frigo et d'un mélange de fromage cottage et d'œufs.

« ONE POT PASTA » HUITRES ET ANETH FRAIS

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile végétale. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception de l'huile d'olive et des huitres. Porter à ébullition pour environ 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente en remuant régulièrement.
- Avant de servir, ajouter les huitres et remuer délicatement.
- Servir dans un grand bol avec un filet de votre huile d'olive favorite et du poivre frais.

TRUCS CULINAIRES

1. N'hésitez pas à incorporer différents légumes feuillus comme des épinards, du chou frisé ou de la roquette dans le dernier 3-4 minutes de cuisson de cette recette.
2. Il se peut que les pâtes de blé entier boivent très vite l'eau de cuisson. Afin d'éviter qu'elles ne s'assèchent, ajouter environ 125 ml (½ tasse) d'eau.
3. Le duo citron et aneth se marie parfaitement avec les poissons, les fruits de mer et la volaille. Variez votre protéine de choix afin d'obtenir des variantes de cette recette simple et rapide.
4. Si vous recevez des convives, utilisez des pâtes de type Farfalle afin de susciter l'esprit de fête et de convivialité.

INGRÉDIENTS

4 boites (85 g) d'huitres fumées

3 citrons, zestés et pressés

4-6 gousses d'ail, hachées

1 oignon, haché finement

60 ml (¼ tasse) d'aneth frais, haché

500 ml (2 tasses) d'épinards frais

1 boite de spaghetti

1 litre (4 tasses) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Huile d'olive

Sel et poivre

POULET LUTZ

INGRÉDIENTS

6 hauts de cuisses de poulet, émincés

2 œufs

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Chapelure au persil frais

250 ml (1 tasse) de chapelure de pain de type Panko

45 ml (3 c. à soupe) de persil frais, haché

125 ml (½ tasse) de graines de citrouille, hachées grossièrement

4 gousses d'ail

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poivre

Sauce piquante au choix, au goût

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin de former la chapelure qui enrobera le poulet. Dans un autre bol, fouetter les œufs.
- Afin de paner les morceaux de poulet, débuter par les tremper dans les œufs et finalement dans la chapelure.
- Répéter ces étapes jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés de panure aux herbes.
- Dans une grande poêle antiadhésive, dorer les morceaux de poulet dans l'huile environ 3-5 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des hauts de cuisses ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Saler et poivrer.

TRUCS CULINAIRES

1. Lorsque vous faites dorer des aliments dans une poêle, prenez soin de ne pas encombrer le récipient. Ceci permettra aux aliments légèrement frits de cuire de façon uniforme à une température stable.
2. Lorsque vous voulez paner une pièce de viande ou tout autre aliment, utilisez ces ingrédients dans cet ordre : lait ou œufs et ensuite farine ou chapelure.
3. Il est possible d'utiliser des fruits de mer comme des crevettes et des pétoncles comme protéine croustillante et de les cuire pour une courte durée dans un four très chaud. Afin d'accompagner les fruits de mer, je vous suggère une sauce maison de type nuoc-mam. Je vous suggère également d'ajouter des céréales de type Corn Flakes au mélange de chapelure afin de donner une belle note sucrée aux fruits de mer utilisés.

Sauce nuoc-mam 2.0

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 6 c. à soupe d'eau chaude
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Sauce au piment fort, au goût
- 1 lime, zestée et pressée

BOULETTES DE VIANDE À MAMA DIANE

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. Façonner ensuite des boulettes de taille uniforme.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu moyen vif les boulettes de viande dans de l'huile. Cuire les boulettes de viande 5-8 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites. Napper de la sauce aigre-douce qui se retrouve avec la recette de la salade chaude dans la section Les À-Côtés. Servir avec un riz blanc et des légumes grillés.

INGRÉDIENTS

0.5 kg (1 lb) de viande hachée, de votre choix

180 ml (¾ tasse) de chapelure de pain

1 œuf

60 ml (¼ tasse) de lait

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de paprika

Sel et poivre

POULET OU PORC MARINÉ

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de vinaigre balsamique

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

1 citron, pressé et zesté

Sauce piquante de votre choix, au goût

2.5 ml (1 c. à thé) de sel

0.5 kg (1 lb) de poulet ou de porc

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Cuire la protéine choisie dans une poêle antiadhésive chauffée.
- Servir avec un riz blanc ou tout simplement une salade vide-frigo.

TRUCS CULINAIRES

1. Pensez à utiliser des poitrines de poulet, des hauts de cuisses de poulet, un filet de porc ou même des côtelettes de porc comme protéine de choix.
2. Mettez vos protéines à mariner une journée à l'avance au frigo afin de maximiser les saveurs de la marinade utilisée.

dessert

DESSERTS

n.m. [desɛr] Mets sucrés, fruits, pâtisseries que l'on sert à la fin du repas.



LE FAMEUX PAIN AUX BANANES À DENYSE | page 99



NID D'ABEILLE | page 101



« TRUMBLE » AUX POMMES ET AUX FRAMBOISES | page 102



PANNA COTTA À LA VANILLE ET COMPOTE À LA RHUBARBE ET FRAISES | page 103



LES BISCUITS À MIKE | page 104



SCONES AUX CANNEBERGES | page 105



MUFFINS AUX POMMES | page 106

LE FAMEUX PAIN AUX BANANES À DENYSE

INGRÉDIENTS

375 ml (1½ tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) de beurre, ramolli

3 bananes, écrasées

2 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (350°F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs soit la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un autre bol, crémer le sucre et le beurre. Ajouter les bananes, les œufs et l'extrait de vanille. Bien mélanger. Cuire au four environ 1h ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

CRÈME GLACÉE SANS CRÈME

PRÉPARATION

- Réduire les ingrédients en une purée lisse à l'aide d'un pied mélangeur ou d'une fourchette.
- Placer le mélange dans un contenant peu profond et congeler jusqu'à ce que le tout soit bien pris.

TRUCS CULINAIRES

N'hésitez surtout pas à ajouter des noix hachées grossièrement sur le mélange ainsi qu'un trait de miel.

INGRÉDIENTS

6 bananes, extrêmement mûres

75 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide

NID D'ABEILLE

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse)
de sucre

15 ml (1 c. à soupe)
de sirop de maïs

45 ml (3 c. à soupe) d'eau

2.5 ml (½ c. à thé) de
bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- Tapisser de papier parchemin le fond d'un plat en verre. Préparer tous les ingrédients afin qu'ils soient à portée de la main.
- Dans une grande casserole, mélanger le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Remuer. Porter à ébullition pour environ 5 minutes. Chauffer, sans brasser, jusqu'à ce que le mélange commence à changer de couleur. Retirer du feu et ajouter le bicarbonate de soude rapidement en fouettant pour quelques secondes. Verser rapidement dans le plat en verre et laisser reposer pendant au moins 45 minutes.
- Retirer le caramel du plat et briser la préparation en morceaux à l'aide d'un ustensile de cuisine comme un couteau.

TRUCS CULINAIRES

1. Servez le nid d'abeille à l'apéro avec un vin rouge.
2. Il est possible de tremper les morceaux de caramel dans du chocolat noir fondu saupoudré de sel de mer.

« TRUMBLE » AUX POMMES ET AUX FRAMBOISES

PRÉPARATION

- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans une petite casserole, laisser mijoter environ 5 minutes tous les ingrédients nécessaires pour le coulis aux framboises. Réserver. Ce mélange sera ensuite badigeonné sur la pâte feuilletée au moment convenu.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients nécessaires afin d'obtenir le croustillant. Réserver.
- Émincer les pommes et ajouter les autres ingrédients mentionnés dans la même catégorie.
- Lorsque la mise en place est prête, sortir la pâte feuilletée du réfrigérateur. Placer cette dernière sur la plaque tapissée de papier parchemin. Il est important à cette étape de piquer la pâte feuilletée à l'aide d'une fourchette afin d'éviter la création de bulles d'air lors de la cuisson. Badigeonner votre pâte feuilletée du coulis de framboises, arranger les pommes de façon ordonnée et terminer avec le croustillant.
- Enfourner la tarte pour 15-17 minutes. Il est possible de terminer la tarte au gril afin de dorer davantage le croustillant.

TRUCS CULINAIRES

N'hésitez pas à ajouter de la crème fouettée, de la crème pâtissière ou de la crème glacée à la vanille lors du service.

INGRÉDIENTS

1 abaisse de 225 g
(½ lb) de pâte feuilletée du
commerce, décongelée

Coulis de framboises

250 ml (1 tasse) de
framboises, congelées

30 ml (2 c. à soupe)
de sucre

10 ml (2 c. à thé) d'eau

Croustillant (crumble)

125 ml (½ tasse)
de flocons d'avoine
à cuisson rapide

60 ml (¼ tasse)
de beurre, ramolli

60 ml (¼ tasse) de farine

60 ml (¼ tasse) de sucre

10 ml (2 c. à thé)
de mélasse

Une pincée de sel

Garniture

2-3 pommes, émincées

10 ml (2 c. à thé)
de cannelle

5 ml (1 c. à thé) de muscade

30 ml (2 c. à soupe)
de sucre

PANNA COTTA À LA VANILLE ET COMPOTE À LA RHUBARBE ET FRAISES

INGRÉDIENTS

Panna cotta

10 ml (2 c. à thé) de gélatine

45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

375 ml (1.5 tasse) de crème à 35 %

125 ml (½ tasse) de lait

75 ml (⅓ tasse) de sucre

Compote à la rhubarbe et aux fraises

500 ml (2 tasses) de rhubarbe

375 ml (1.5 tasses) de fraises

15-30 ml (1-2 c. à soupe) de sucre

5-8 feuilles de menthe fraiche, émincées

PRÉPARATION

- Dans un bol saupoudrer la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, chauffer doucement le reste des ingrédients pour environ 10 minutes. Retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine gonflée. Verser le mélange dans des moules. Placer au réfrigérateur au moins 6h.
- Dans une casserole, laisser mijoter les ingrédients à l'exception de la menthe fraiche environ 10 minutes ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée afin de créer la compote à la rhubarbe et aux fraises. Réserver. Ajouter les feuilles de menthe fraiche à la compote refroidie.

TRUCS CULINAIRES

La compote accompagne très bien un petit déjeuner comprenant des rôties ou des flocons d'avoine ou même un autre dessert sucré comme un gâteau au fromage ou de la crème glacée.

LES BISCUITS À MIKE

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser trois à quatre plaques à biscuits de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients humides. Incorporer doucement les ingrédients secs dans le bol des ingrédients humides.
- Déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte à biscuit pour former chacun des biscuits. Il est important d'espacer les boules de pâte à biscuit de quelque centimètres.
- Cuire au four environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien cuits.

TRUCS CULINAIRES

1. Préparez ces biscuits quelques semaines avant la période d'examens et conservez-les au congélateur dans un grand plat hermétique. Lorsqu'une envie de sucrerie arrivera pendant votre étude, décongeler les biscuits quelques secondes au micro-onde et le tour sera joué!
2. Utiliser une cuillère à crème glacée afin de portionner la pâte à biscuits crue sur les plaques à biscuits.

INGRÉDIENTS

625 ml (2.5 tasses) de farine de blé entier

500 ml (2 tasses) de sucre

20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte

10 ml (2 c. à thé) de cannelle

10 ml (2 c. à thé) de lait

10 ml (2 c. à thé) de vanille

10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude

375 ml (1.5 tasses) de brisures de chocolat au lait

1 conserve de 796 ml (28 oz) de purée de citrouille

2 œufs

250 ml (1 tasse) d'huile végétale

SCONES AUX CANNEBERGES

INGRÉDIENTS

575 ml (2⅓ tasse) de farine de blé entier

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

90 ml (6 c. à soupe) de beurre, ramolli

125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

125 ml (½ tasse) de lait

1 œuf, battu

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin.
- Dans un bol, bien mélanger les ingrédients secs soit la farine de blé entier et la poudre à pâte. Ajouter le beurre ramolli et mélanger afin d'obtenir une pâte ressemblant à la texture de la chapelure de pain. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger afin d'obtenir une pâte molle.
- Sur un plan de travail fariné, à l'aide de vos mains ou d'un rouleau à pâte, abaisser la pâte dans un cercle jusqu'à ce qu'elle atteigne environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur. Couper la pâte en 10-12 pointes. Badigeonner les scones de lait afin qu'ils soient bien dorés après leur cuisson.
- Cuire au four pour environ 12 minutes. Servir chaud avec un thé ou un café.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible d'ajouter 60 ml (¼ tasse) de noix de votre choix à cette recette.
2. Cette recette peut aussi être servie au petit déjeuner ou au brunch.

MUFFINS AUX POMMES

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Dans une petite casserole, ajouter les pommes et l'eau afin de créer une compote.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sucre. Dans un autre bol, mélanger les œufs, les pommes, l'huile et le yogourt. Incorporer les ingrédients secs dans les ingrédients humides.
- Graisser un moule à muffins d'une fine couche de beurre ou d'huile et y déposer environ 60 ml (¼ tasse) de pâte par moule.
- Cuire au four de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Une fois sortis du four, refroidir les muffins sur une grille à pâtisserie.

INGRÉDIENTS

4 pommes, non-pelées et coupées en cubes

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

430 ml (1¾ tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

125 ml (½ tasse) de sucre

2 œufs

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

125 ml (½ tasse) de yogourt grec, nature

FRUITS GRILLÉS

INGRÉDIENTS

¼ ananas, tranché en rondelle

1 pêche, non-pelée, dénoyautée et coupée en deux

15-30 ml (1-2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable

2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle

PRÉPARATION

- Dans une poêle antiadhésive ou un barbecue chauffé à puissance maximale, griller les fruits de tous les côtés. Badigeonner avec le sirop d'érable ou le miel et saupoudrer de cannelle.
- Servir avec de la crème glacée maison ou du commerce, du tapioca ou tout autre dessert au lait de votre choix.

TRUCS CULINAIRES

1. Il est possible de griller ou rôtir de nombreux fruits, notamment, les raisins rouges ou verts, les nectarines et les poires.
2. Essayez de griller des citrons ou des limes, vous verrez la saveur qu'ils donneront à vos plats autant salés que sucrés.

termes culi. naires

TERMES CULINAIRES

n. m. [tɛrm kylinɛr] Lexique permettant d'éclairer les adeptes de la cuisine sur divers termes culinaires couramment utilisés.

A

ABAISSE : Morceau de pâte crue amincie

AL DENTE : Cuisson encore croquante sous la dent. Les fins connaisseurs en cuisine recommandent une cuisson al dente pour les pâtes alimentaires et les légumes cuits.

APPAREIL : Mélange de divers éléments entrant dans la confection d'un plat.

AROMATES : Éléments utilisés pour leur saveur comme des herbes ou des épices.

ASSAISONNER : Ajouter à une préparation une quantité plus ou moins grande de sel, de poivre, d'herbes ou d'épices.

B

BADIGEONNER : Étendre une fine couche d'un produit plus ou moins liquide sur un autre aliment, par exemple, badigeonner la croûte d'une pizza de sauce tomate.

BAIN-MARIE : Cuisson indirecte au-dessus d'une casserole dans laquelle l'eau est maintenue sous le point d'ébullition et qui permet de réchauffer doucement certains aliments. Il est possible de créer son propre bain-marie à la maison, il ne suffit que de porter à ébullition une casserole d'eau et y superposer un bol en verre résistant à la chaleur avec un aliment qu'on veut chauffer à chaleur indirecte.

BARBE : Ensemble de fibres sécrétées par certains mollusques. Il est important de les retirer puisqu'elles sont coriaces sous la dent.

BARQUETTE : Récipient dont la forme s'apparente à une barque, par exemple, les champignons préemballés sont souvent vendus sous forme de barquette de 227g.

BLANCHIR : Plonger un aliment pour quelques minutes dans l'eau bouillante pour ensuite le tremper dans l'eau glacée. Ce processus permet d'arrêter l'activité enzymatique dans le produit, en plus de fixer sa couleur. La plupart des légumes doivent être blanchis avant leur congélation afin d'obtenir une qualité optimale lors de leur décongélation, notamment, les fèves et les poireaux.

BOTTE : Regroupement d'un produit frais, les poireaux et les herbes fraiches sont souvent vendus sous sous forme de botte au supermarché.

BOUQUET GARNI : Mélange d'herbes comme le persil, le thym, le laurier, etc. réunis en un bouquet et ficelés. Utilisé dans le but de parfumer un liquide.

BRAISER : Méthode de cuisson à couvert qui permet de cuire une coupe de viande plus coriace ou tout autre aliment dans une petite quantité de liquide, à une température très basse pour une longue période.

BRUNOISE : Très petits dés de fruits ou de légumes. Afin d'obtenir une brunoise, il est important de commencer la coupe de l'aliment par une coupe de style julienne.

BULBES : Groupe de légumes dont on consomme seulement le bulbe de la plante et non ses feuilles. Par exemple; poireau, oignon, dil, etc.

C

CANAPÉ : Tranche de pain ou craquelin sur lequel on dispose joliment des garnitures de façon superposée.

CHALEUR HUMIDE : Cuisson avec un couvercle. Les techniques de cuisson qui respectent cette méthode de cuisson sont : braiser, rôtir au four, cuire à la vapeur et bouillir.

CHALEUR SÈCHE : Cuisson sans couvercle. Ceci permet d'évaporer une certaine quantité de liquide en plus d'intensifier la saveur de la recette en question. Les techniques de cuisson qui respectent cette méthode de cuisson sont : rôtir et griller à découvert.

CISELER : Couper de façon grossière à l'aide d'un ciseau, par exemple, le persil frais ciselé peut être utilisé comme décoration sur un plat de service.

COCOTTE : Récipient de cuisson qui permet une longue cuisson à l'étuvée d'aliments.

CONDIMENTS : Substances dont la saveur est prononcée et qui sont utilisées pour rehausser le goût des aliments ou des recettes. Les condiments comprennent la moutarde, le ketchup, la sauce de piment fort, le vinaigre, etc.

CUL DE POULE : Récipient au fond arrondie

D

DÉTENDRE : Ajouter un liquide comme de la crème ou du bouillon de viandes ou de légumes afin d'améliorer la consistance d'une sauce.

DORER : À l'aide d'une cuisson à feu moyen dans un corps gras, il est possible d'obtenir une belle couleur dorée sur certains aliments, par exemple, caraméliser une pièce de viande ou des légumes.

DÉGLAÇAGE : Récupération des sucs de cuisson restés au fond d'un récipient, par leur dilution à l'aide d'un liquide froid.

E

ÉCONOME : Équipement de cuisine qui permet de peler une fine couche d'un aliment.

ÉMINCER : Couper en tranches très minces des légumes, des fruits ou de la viande.

ÉTUVÉE : Cuisson dans une petite quantité de liquide, à vase clos.

F

FRÉMIR : Maintenir un liquide sous le point d'ébullition.

FRITTATA : Omelette régulière qui est terminée dans un four très chaud.

J

JULIENNE : Fine lanière de fruits ou de légumes.

L

LÉGUMES RACINES : Groupe de légumes dont la racine de la plante est destinée à la consommation.

M

MARYSE : Ustensile de cuisine, communément appelée spatule, servant à racler le fond des récipients.

MIJOTER : Cuire lentement à feu très doux.

MISE EN PLACE : Préparation préliminaire avant la cuisson des plats, par exemple, la mesure des ingrédients secs et liquides dans le but de produire une recette en question.

MONTER : Incorporer petit à petit, et en fouettant l'huile jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise.

N

NAPPER : Recouvrir de sauce ou de crème.

P

PANNA COTTA : Dessert italien dont la signification est « crème cuite ». Ce dessert est à base de crème, de lait, de sucre, de gélatine et d'un aromate comme la vanille.

PAPIER PARCHEMIN OU PAPIER SULFURISÉ : Papier dit à cuisson imperméable au corps gras et résistant aux hautes températures. Ce type de papier permet aux aliments de ne pas adhérer à sa surface ni au plat de cuisson utilisé.

PARER : Retirer toutes les parties non comestibles ou celles qui nuisent à une bonne présentation d'un aliment, ex. les meurtrissures, les os, la peau, etc.

PLIER : Incorporer délicatement des ingrédients à l'aide d'un mouvement de rabat.

POCHER : Cuire un aliment dans un liquide aromatisé ou non qui est maintenu sous le point d'ébullition.

Q

QUICHE : La quiche est une tarte salée à base d'œufs et d'autres ingrédients.

R

RÂPER : Obtenir des morceaux très fins à l'aide d'une râpe.

RÉSERVER : Mettre de côté la préparation.

REVENIR : Dans une casserole ou une poêle contenant un corps gras chauffé, le but est de faire prendre une couleur aux aliments.

RUTABAGA : Le rutabaga est un légume racine qui est communément appelé le navet au Canada.

S

SINGER : Ajouter une quantité de farine à une préparation contenant un corps gras. L'ajout de farine agira comme un agent liant dans la préparation.

SORBETIÈRE : Ustensile de cuisine qui permet de créer de la crème glacée ou des sorbets. Cet appareil permet au mélange d'être refroidi tout en étant turbiné à basse vitesse.

SUPRÊME : Segment d'agrume prélevé entre chacune des membranes.

T

TAHINI : Beurre de sésame. Ce produit est communément utilisé afin d'améliorer la texture d'une trempette comme le houmous.

TAMIS : Appareil de cuisine qui permet de séparer certains éléments dans un mélange.

TRUMBLE : Croisement entre deux desserts soit une tarte et une croustade, « tart & crumble ».

TUBERCULES : Groupe de légumes qui constituent une réserve nutritive pour la plante, par exemple manioc, patate douce, pomme de terre, etc.

V

VOLAILLE : Ensemble des oiseaux de basse-cour élevés, dont le poulet, le dindon, le canard, l'oie et le poulet de Cornouailles.



INDEX

n m. [ɛdɛks] Liste, alphabétique ou thématique, des sujets traités, des noms, des rubriques, placées à la fin d'un ouvrage.

A

Aïoli épicé 37

B

Betteraves grillées 46
Bouillon de volaille 32
Brie fondant à l'érable 23
Beurre à la Demers 33
Boulettes de viande à Mama Diane 88

C

Canapés d'huitres 17
Courge spaghetti 48
Crème glacée sans crème 100

D

« Dania's fiddleheads » 49

F

Fajitas déjeuner à Josiane 66
Filets de poisson poêlés 78
Frittata à Flo 64
Fruits grillés 107

G

Gruau classique 65
Gruau tarte à la citrouille 63

H

Houmous aux artichauts 35
Huitres tomatées 83

L

La crêpe à Jo 67
« LA » marinade 28
La surlonge à Alex 79
Le fameux pain aux bananes à Denyse 99
Le granola à Kaki 47
Légumineuses au cari 82
Les biscuits à Mike 104
Les galettes à Marie-Michèle 18

M

Moules à la bière xx
Muffins à la courgette 70
Muffins aux pommes 106

N

Nachos à la Colwell 21
Nid d'abeille 101

O

« One pot pasta » : brocoli, dinde et bacon 84
« One pot pasta » : huitres et aneth frais 86

P

Pain doré 68
Panna cotta à la vanille et compote à la rhubarbe et fraises 103
Pesto à la roquette 36
Pois chiches salés 52
Pois chiches sucrés 50
Popcorn « Dylanie friendly » 16
Poulet Lutz 87
Poulet ou porc mariné 89

Q

Quiche à la Clériot 69

R

Riz frit 56
Rôti aux herbes fraiches 80

S

Salade chaude 45
Salade de betteraves et carottes marinées 53
Salade de carottes 54
Salade de légumineuses 55
Salade de persil 51
Sauce à l'avocat 27
Sauce à pizza 34
Sauce aux tomates 31
Sauté végétarien 81
Scones aux canneberges 105
Smoothie vert 71

T

TA Lasagne 85
Tarte fine à la tomate 20
Tarte fine à la courge musquée (Butternut) 19
« Trumble » aux pommes et aux framboises 102

V

Vinaigrette au cari 29
Vinaigrette classique 30



Originaire de Clair au Nouveau-Brunswick, Julie-Ann Michaud est étudiante à temps complet au baccalauréat ès sciences (nutrition) à l'Université de Moncton. Son domaine d'études lui a sans aucun doute donné la soif d'en apprendre davantage sur l'alimentation, les produits locaux et les voyages culinaires. Julie-Ann rêve entre autres de poursuivre ses études en arts culinaires à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec à Montréal. La créativité dont elle a su faire preuve pour épater la galerie lors de souper avec sa famille et ses amis.es au courant des dernières années, le tout sur un budget d'étudiante, a servi d'inspiration pour ce livre. Retrouvez-la sur sa page Instagram @missbunifood pour des plats colorés, sains et appétissants, ainsi que sur les sites Internet de la radio universitaire - ckum.ca et de la Fédération des étudiantes et étudiants du Campus universitaire de Moncton (FÉÉCUM) - feécum.ca pour ses chroniques gourmandes et ses capsules Web.